

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Olahraga adalah kegiatan fisik yang mempunyai pengaruh terhadap perkembangan kesehatan perilakunya. Olahraga juga merupakan usaha untuk mengembangkan, mendorong, membangkitkan, dan membina kekuatan fisik (jasmani) dan jiwa (rohani) bagi kita yang melakukannya.

“ *Dan janganlah kamu menjatuhkan dirimu dalam kerusakan.*  
(*Qur'an Surah Al-Baqarah ayat 195*) ”

Sebab itu, olahraga dapat meningkatkan fisik dan jiwa manusia yang teguh, cerdas dan kuat, tangguh, disiplin dan bertanggung jawab. Dalam perkembangan ilmu kesehatan, usaha pada bidang kesehatan telah berkembang sangat pesat. Tidak hanya pada usaha kuratif saja, tetapi juga pada usaha promotif, usaha rehabilitatif dan usaha preventifnya. Olahraga sudah mendapat tempat di dunia kesehatan sebagai pencegahan terhadap suatu penyakit (Adhikarmika, 2009).

Kekuatan merupakan komponen biomotor yang diperlukan untuk meningkatkan daya tahan otot untuk mengatasi beban dalam berlangsungnya kegiatan olahraga (Sajoto, 1988), oleh sebab itu, kelompok prestasi pada olahraga perlu adanya suatu pembinaan olahraga untuk mencapai juara. Tujuan pembinaan dari olahraga ini adalah agar calon atlet bisa memilih jenis olahraga yang sesuai dengan minat dan potensi yang dimilikinya,

yang bertujuan memperkirakan peluang supaya berhasil dalam program pembinaan sehingga dapat mencapai prestasi sesuai dengan yang diharapkan, pencak silat salah satunya. (Lerch, 2004).

Perkembangan pencak silat sebagai olahraga maupun sebagai pertandingan (*championships*), dibangun sejak tahun 1969, hal itu dapat kita lihat dari adanya berbagai perguruan pencak silat di Indonesia. Dan salah satunya pencak silat Pesaudaraan Setia Hati Terate ( PSHT ) yang ada di Surakarta, Jawa Tengah. Perguruan Pencak Silat PSHT ini berdiri pada tahun 1922, sampai saat ini masih eksis dan menelurkan atlet-atlet baru. Usaha agar tetap mempertahankan keeksisn itu tidaklah mudah, dibutuhkan adanya pembinaan dan pengembangan yang harus optimal. Kekuatan otot adalah kemampuan maksimal otot yang ditunjang pada area *crosssectional*, dimana area ini merupakan kekuatan otot untuk menahan beban yang maksimal disekitar *axis* sendi (Priatna Heri, 2001). Kekuatan otot juga merupakan satu aspek yang penting pada pencak silat untuk meningkatkan prestasi, kekuatan otot juga sangat penting untuk menjaga keseimbangan pada saat bertanding.

Ada banyak sekali cara untuk meningkatkan kekuatan otot. Salah satu cara yang bisa dipakai untuk meningkatkan kekuatan otot adalah latihan kuda-kuda, latihan kuda-kuda adalah tehnik sikap dari kedua kaki dalam kondisi statis. Tehnik ini juga digunakan sebagai pendukung sikap pasang pada Pencak Silat. Selain itu, kuda-Kuda dipergunakan juga sebagai latihan dasar Pencak Silat agar otot-otot kaki mejadi kuat, salah satunya latihan kuda-kuda tengah, latihan kuda-kuda tengah adalah kuda-kuda yang menunjukkan

sikap kedua kaki membuka lebar sejajar dengan bahu, dan berat badan akan ditopang secara merata di kedua kaki, dan dapat dilakukan juga dengan posisi serong.

Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti sangat tertarik dan berkeinginan untuk mencari informasi yang lebih jelas tentang permasalahan yang ada yaitu bagaimana pengaruh latihan kuda-kuda tengah terhadap peningkatan kekuatan otot *quadriceps femoris*.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan topik diatas, maka penulis merumuskan masalah penelitian yaitu apakah ada pengaruh latihan kuda-kuda tengah terhadap peningkatan kekuatan otot *Quadriceps Femoris*?

## **C. Tujuan Penelitian**

Untuk mengetahui lebih lanjut apakah ada pengaruh latihan kuda-kuda tengah terhadap peningkatan kekuatan otot *Quadriceps Femoris*.

## **D. Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat Teoritis**

Memberikan informasi tentang adanya pengaruh latihan *kuda-kuda tengah* terhadap peningkatan kekuatan otot *quadriceps femoris*.

## 2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat untuk menambah referensi pengetahuan bagi fisioterapi dan dilanjutkan dengan penanganan fisioterapi baik penyuluhan, intervensi maupun edukasi untuk peningkatan kekuatan otot *quadriceps femoris*.

## 3. Bagi Peneliti

Untuk menambah ilmu pengetahuan dan akademik khususnya dalam membuat analisa kasus pada suatu penelitian.